



# DAS BECKEN - FLEXIBILITÄT UND GELASSENHEIT

ELEMENT YOGA  
ALIGNMENT

EIN 10-WOCHENKURS

*von Sarah Pfister*

# INTENTION:

In einer Zeit lebend, in der alles immer furchtbar schnell gehen muss, Stress zum Alltag gehört und in der stetig alles im Wandel ist, kann es sehr streng werden, ständig mithalten zu "müssen".

In den folgenden 10 Wochen lernen wir mit solchen Momenten besser umzugehen. Wir üben Genügsamkeit, Gelassenheit, Akzeptanz, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit und wie wir diese Aspekte in unseren Körper und in unser Leben integrieren können. Wir verbinden uns mit dem Element Wasser, das für Weichheit steht und fließen durch verschiedene Sequenzen um alle diese Eigenschaften im Körper erfahrbar zu machen.

Da unser Becken als beweglichstes Element im Körper essenziell ist um entspannt und flexibel durchs Leben zu gehen, widmen wir uns vorwiegend der Kategorie der Hüftöffner und der allgemeinen Beweglichkeit unseres Beckens, der Hüfte und dem unteren Rücken.

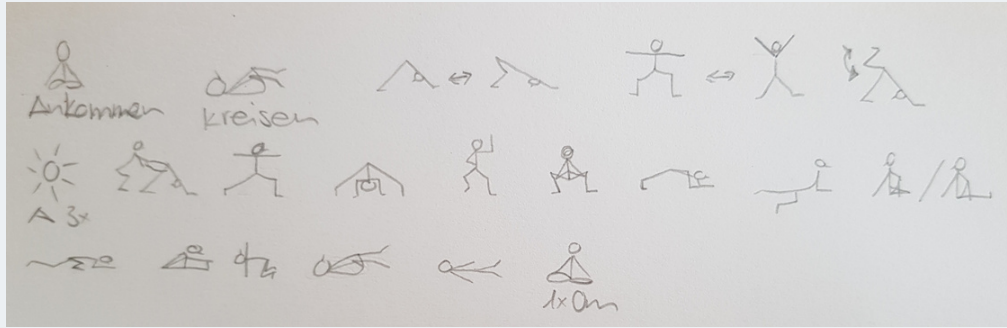
Jede zweite Stunde wird eine Wiederholung sein um Raum für die Integration zu schaffen. Es wird keine Demos, Kontrastionen und Partnerübungen geben, dafür mehr Ruhe und Raum um das Gelernte zu üben und festigen.

# ÜBERSICHT:

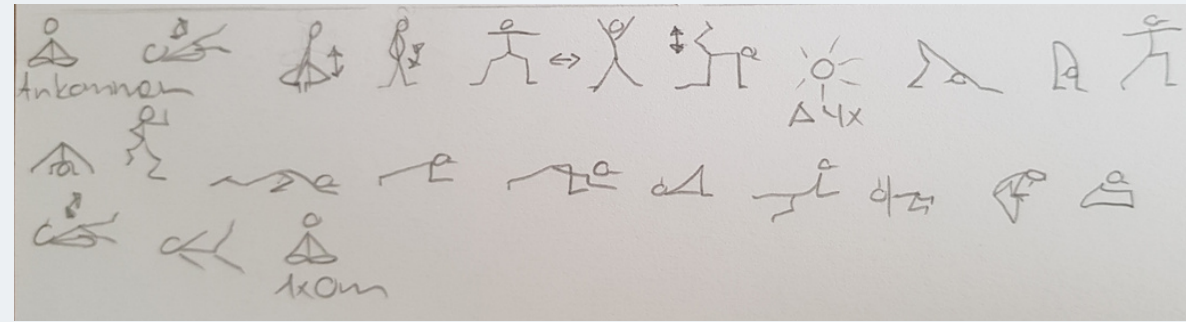
60 min Level 1	5 -Punkte	Element	Herzqualität	Key Action	Körperbereich	Haltungskategorie	Zielasana
<b>1. Stunde</b>	<p><b>Genügsamkeit</b></p> <p>Persönlich: Kleine Schritte zelebrieren            Universell: Bewusstheit für das gute schärfen            Funktionell: Verkürzung der Gesässmuskeln            Praktisch: Durch hüftöffnende Vorbeugen die Gesässmuskulatur dehnen</p>	Wasser / Raum	Genügsamkeit	Spüre die Dehnung im Gesäss. (Wasser: Sitzbeinknochen nach hinten schieben)	Grosser Gesässmuskel mobilisiert, Oberschenkel-aussenseiten und Leisten gedehnt.	Hüftöffner / Vorbeugen	Schlafende Taube
<b>3. Stunde</b>	<p><b>Gelassenheit</b></p> <p>Persönlich: Stressige Situation meistern            Universell: Durch Gelassenheit in den Fluss des Lebens kommen            Funktionell: Die Vielseitigkeit des Iliopsoas            Praktisch: Mit Gelassenheit die Hüften öffnen</p>	Wasser / Wasser	Gelassenheit	Weite deine Sitzbeinknochen.	Unterer Rücken aktiviert (für mehr Länge), Oberschenkel-innenseiten gedehnt, Gesässmuskulatur mobilisiert	Hüftöffner	Schiödkröte
<b>5. Stunde</b>	<p><b>Akzeptanz</b></p> <p>Persönlich: Akzeptanz in unveränderbaren Situationen            Universell: Wasser akzeptiert alle Bedingungen            Funktionell: Starke Beine für entspanntes Becken            Praktisch: Mit Akzeptanz für die Gegebenheiten</p>	Wasser / Erde	Akzeptanz	Mache deine Beine Stark. (Wasser: Schiebe den hinteren Oberschenkel nach hinten oben.)	Füsse aktiviert, Leisten gedehnt und Oberschenkel-aussenseiten gedehnt	Hüftöffner	Turbotaube
<b>7. Stunde</b>	<p><b>Flexibilität</b></p> <p>Persönlich: Flexibel auf unerwartete Situationen reagieren können            Universell: Durch Flexibilität neues entdecken            Funktionell: Der Bewegungsspielraum unseres Beckens            Praktisch: Bewusst in Hüftöffnenden, vorgebeugten Haltungen</p>	Wasser / Feuer	Flexibilität	Lasse deine Knie nach aussen fallen. (Wasser: Schiebe deinen unteren Rücken nach vorne)	Unterer Rücken mobilisiert (für mehr Länge), Oberschenkel-aussenseiten gedehnt Gesässmuskulatur mobilisiert	Hüftöffner	Gestapeltes Feuerholz
<b>9. Stunde</b>	<p><b>Anpassungsfähigkeit</b></p> <p>Persönlich: Ausdehnung in alle Richtungen            Universell: Wasser und Luft als die zwei anpassungsfähigsten Elemente            Funktionell: Beckenkipfung für eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule            Praktisch: Weite im ganzen Körper</p>	Wasser / Luft	Anpassungs-fähigkeit	Weite dich bis in die Fingerspitzen. (Wasser: Nimm deine Leisten zurück)	Bauchdecke aktiviert, Oberschenkel-aussenseiten gedehnt Gesässmuskulatur mobilisiert	Hüftöffner	Taube mit nach oben gestreckten Armen
<b>Integration</b>	<p><b>Innerer Frieden</b></p> <p>Persönlich: Mein innerer Frieden            Universell: Frieden finden mit Hilfe der Herzqualitäten            Funktionell: Eine Zusammenfassung des Kurses            Praktisch: Die letzte Einheit in vollen Zügen geniessen</p>	Wasser + Alle Elemente	Innerer Frieden	Alle Key Actions in der Zielasana integriert	Bauchdecke aktiviert, Oberschenkel-aussenseiten gedehnt Gesässmuskulatur mobilisiert	Hüftöffner	Taube mit nach oben gestreckten Armen

# PIKTOGRAMME:

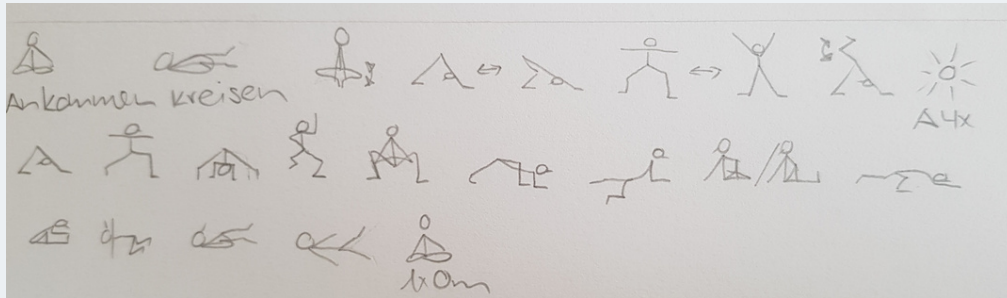
GENÜGSAMKEIT



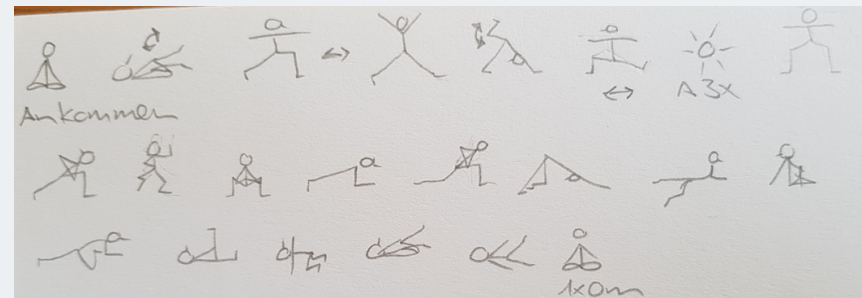
GELASSENHEIT INTEGRATION



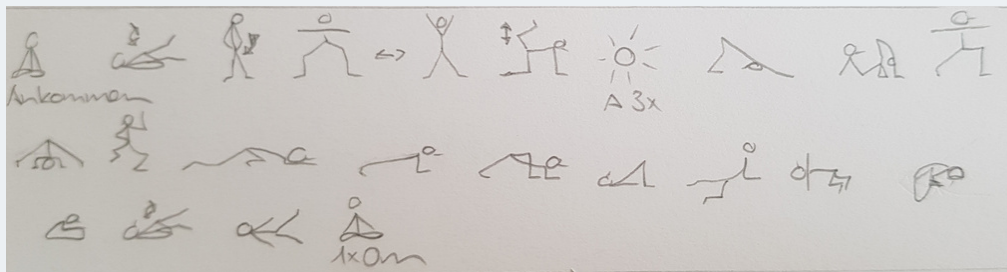
GENÜGSAMKEIT INTEGRATION



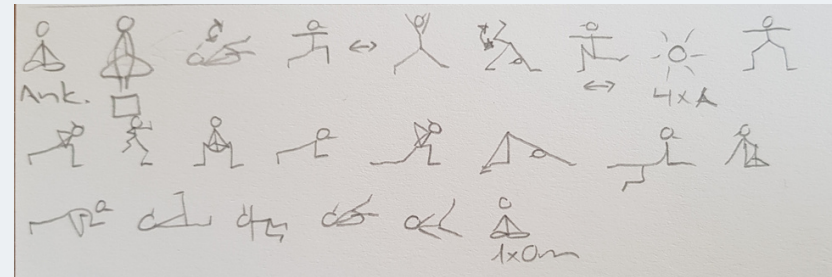
AKZEPTANZ



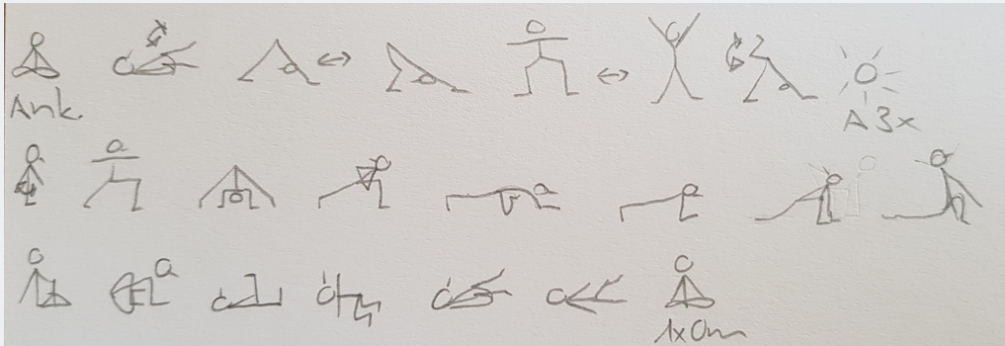
GELASSENHEIT



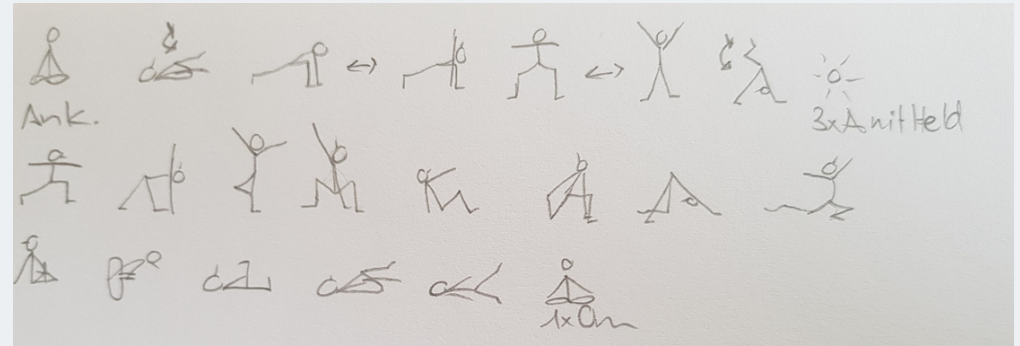
AKZEPTANZ INTEGRATION



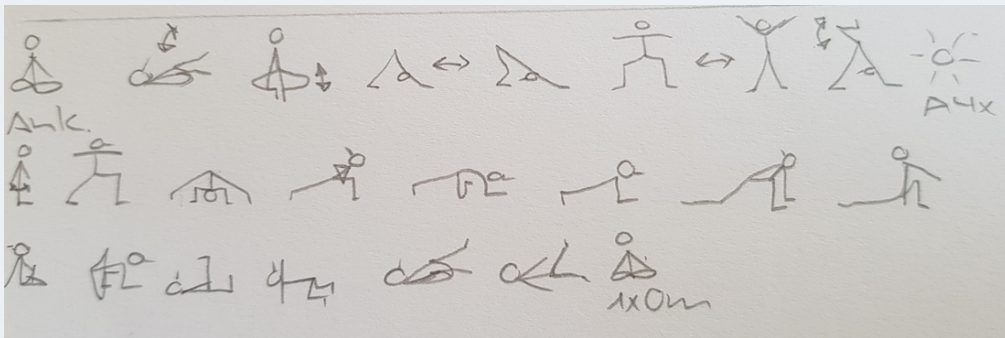
# FLEXIBILITÄT



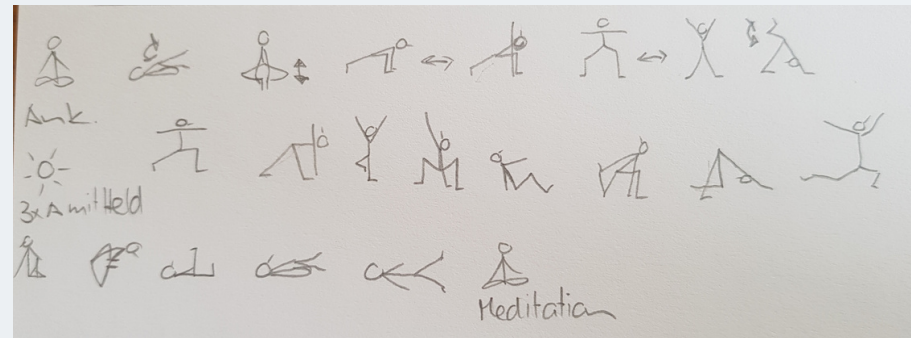
# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT



# FLEXIBILITÄT INTEGRATION



# INNERER FRIEDEN - KURSINTEGRATION



# DIE SEQUENZEN:

## GENÜGSAMKEIT

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Genügsamkeit verbinden. 1x Om</p> <p>Als ich frisch mit Yoga begonnen habe, war ich voller Ehrgeiz und wollte möglichst schnell alles können. Aber mein Körper und Geist waren natürlich noch nicht so weit. So war ich oft genervt ab mir selber. Bis ich gelernt habe genügsam zu sein und auch die kleinen Schritte zu zelebrieren.</p> <p>Wenn wir uns den gegenwärtigen Moment bewusst machen und uns anschauen was wir bisher alles erreicht haben oder besitzen, lernen wir genügsam zu sein und das zu schätzen was bereits in unserem Leben ist.</p> <p>Unsere einseitige Bewegungsweise, insbesondere das häufige Sitzen auf Stühlen, führt dazu, dass sich die Beinrückseiten und die Gesässmuskulatur verkürzen. Das Becken weicht nach hinten aus und der ganze Rücken rundet sich, bis die Wirbel in der unteren Wirbelsäule nach aussen «ploppen», entgegen der natürlichen Lordose (nach innen Wölbung der Lendenwirbelsäule). Dem können wir entgegenwirken, indem wir in Vorbeugen die Sitzbeinknochen auseinander und nach hinten schieben. Dies verstärkt die Dehnung in den Beinrückseiten und im Gesäss und verschafft gleichzeitig Platz im Becken, damit es wieder nach vorne kippen kann und sich so die Lendenwirbelsäule wieder in ihre natürliche Form fügt. Heute üben wie genau das. In verschiedenen Vorbeugen dehnen wir die Beinrückseiten, kippen das Becken nach vorne und längen den unteren Rücken. Dabei begleitet uns das Gefühl der Genügsamkeit. Wir entspannen in die Haltungen hinein, bis zu den Grenzen des Bewegungsspielraumes, ohne sich verbissen weiter hineindrücken zu wollen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Nach unten schauender Hund – Labrador 3. Dynamische Goddess Pose 4. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen
Sonnenruss	Alignment, 3x pro Seite
Armstützhaltung	Nach unten schauender Hund als Partnerübung mit Gurt um Becken.
Standhaltungen	1. Krieger II 2. Gegrätschte Vorbeuge – Kontrastieren 3. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Malasana – Modifikation: Gefaltete Decke unter Fersen
Armbalancen, Bauchübung	-
Leistendehnung	Eidechse – Key Action bewusst machen
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz – Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 2. Schlafende Taube – Demo / Genügsam sein, heisst gut sein mit dem was ist. Es ist okay, wenn dein Becken hier nicht zum Boden kommt oder sich die Dehnung sehr intensiv anfühlt. Schau ob du genau damit "gut" sein kannst. 3. Sitzende Vorbeuge, mit einem Bein angewinkelt – Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 4. Krokodil 5. Knie zur Brust
Schlussentspannung + Verabschiedung	<p>Shavasana: Bolster unter Knie, Fuss – Kopf spüren</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an Genügsam zu sein? Und was bedeutet das für dich persönlich? 1x Om</p>

## GENÜGSAMKEIT INTEGRATION

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Genügsamkeit verbinden.</p> <p style="text-align: center;">Nadi Shodana 1x Om</p> <p>Heute wollen wir das gelernte aus der letzten Stunde integrieren. Lasst uns ganz bewusst im hier und jetzt praktizieren. Mit einem Gefühl der Genügsamkeit, für das was im Moment ist. Für das was dein Körper heute mitmachen mag, oder eben auch nicht. Versuche mit dem Fokus auf deiner Matte, ganz bei dir zu bleiben und lasse dich nicht ablenken, durch das was die Menschen neben dir machen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Sitzender Schmetterling, Knie auf und ab bewegen 3. Nach unten schauender Hund – Labrador 4. Dynamische Goddess Pose 5. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen
Sonnenrguss	Alignment, 4x pro Seite
Armstützhaltung	Nach unten schauender Hund – Fokus auf Beckenkipfung
Standhaltungen	1. Krieger II 2. Gegrätschte Vorbeuge 3. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Malasana – Eine alte Frau hat mir einmal erzählt, dass sie immer in dieser Position im Garten Unkraut jätet. Lasse dich ganz entspannt sinken, so als wärs du am Unkraut jäten und genieße es in diesem Moment hier in deinem Körper zu sein. Atme tief und voll.
Armbalancen, Bauchübung	-
Leistendehnung	Eidechse – Key Action bewusst machen
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz – Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 2. Schlafende Taube – Lasse alles los und genieße den Moment. 3. Sitzende Vorbeuge, mit einem Bein angewinkelt – Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 4. Krokodil 5. Knie zur Brust
Schlussentspannung + Verabschiedung	<p style="text-align: center;">Shavasana: Bolster unter Knie, Fuss – Kopf spüren</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an Genügsam zu sein? Und was bedeutet das für dich persönlich?</p> <p style="text-align: center;">1x Om</p>

# GELASSENHEIT

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Gelassenheit verbinden. 1x Om</p> <p>Montags ist bei mir die Zeit immer sehr knapp um vom Bürojob zum Yogaunterricht zu kommen. Jedes Mal, wenn etwas unvorhergesehenes kurz vor Feierabend im Büro dazwischenkommt, merke ich wie sich alle meine Muskeln zusammenziehen und meine Haut beginnt zu prickeln. In diesen Momenten atme ich bewusst durch und mache mir bewusst, dass nichts Schlimmes passiert, wenn ich ein paar Minuten später im Yoga bin. Und meistens komme ich dann doch pünktlich, auch wenn, oder gerade weil, ich ganz gelassen bleibe.</p> <p>Wenn wir in einer stressigen Situation lernen gelassen zu reagieren, kommen wir in einen natürlichen Fluss.</p> <p>Der Iliopsoas ist ein Muskel der an der Lendenwirbelsäule beginnend durch das Becken verläuft und an der Oberschenkelinnenseite endet. Die Spannung in diesem Muskel hilft uns reflexartig loszurennen, wenn Gefahr droht. Aus diesem Grund zieht er sich zusammen, wenn das Nervensystem «Stress» vermittelt. Da jedoch das Nervensystem Zeitdruck nicht von einem Säbelzahn tiger unterscheiden kann, zieht sich dieser Muskel auch zusammen, wenn wir unter Zeitdruck stehen oder uns mit jemandem streiten. Wir leben in einer Zeit mit vielen äusseren Stressreizen und so kommt es, dass der Iliopsoas fast dauerhaft angespannt und irgendwann dann ganz verspannt wird. Dies kann zu Problemen im Becken und Rücken führen.</p> <p>Wenn wir jetzt aber ganz bewusst durchatmen und loslassen können wir Diesen und auch andere Muskeln entspannen und gelassener durchs Leben gehen. Dies setzen wir in der Praxis um, indem wir mit Gelassenheit die Hüften öffnen und Platz im ganzen Becken, den Hüften und dem unteren Rücken schaffen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Becken kreisen im Stand 3. Dynamische Goddess Pose 4. 4-Füsser, angewinkeltes Bein zur Seite heben und senken
Sonnenrguss	Alignemt, 3x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	Nach unten schauender Hund - Sitzbeinknochen nach hinten, oben schieben
Standhaltungen	1. Tiefe Vorbeuge als Partnerübung um Becken besser kippen zu können 2. Krieger II 3. Gegrätschte Vorbeuge 4. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Schlafende Taube
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank - mit Gelassenheit
Leistendehnung	Eidechse - Denke mit jeder AA "Gelassenheit", erlaube dir in der Anstrengung weich zu bleiben.
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	1. Schulterbrücke - Gesäss entspannen 2. Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Krokodil 2. Schildkröte - Demo und kontrastieren (Beckenkipfung + Wirbel in LWS) - Modifikation: Gefaltete Decke 3. Pashimottanasana - Modifikation: Gefaltete Decke 4. Rückenlage, Knie zur Brust / kreisen
Schlussentspannung	<p>Shavasana: Progressive Muskelentspannung</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper und im Geist an gelassen zu sein? Was kannst du dafür tun, im Alltag gelassen zu bleiben? 1x Om</p>



## GELASSENHEIT INTEGRATION

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Gelassenheit verbinden.</p> <p style="text-align: center;">Verlängerte AA 1:2 1x Om</p> <p>Heute wollen wir das Gelernte aus der letzten Stunde integrieren. Lass uns ganz bewusst im Hier und Jetzt praktizieren. Mit einem Gefühl der Gelassenheit, für das was im Moment ist und was für dich heute möglich ist. Versuche mit dem Fokus auf deiner Matte, ganz bei dir zu bleiben und lasse dich nicht ablenken, durch das was die Menschen neben dir machen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Sitzender Schmetterling, Knie auf und ab bewegen 3. Becken kreisen im Stand 4. Dynamische Goddess Pose 5. 4-Füßler, angewinkeltes Bein zur Seite heben und senken
Sonnenruss	Alignemt, 4x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	Nach unten schauender Hund - Sitzbeinknochen nach hinten, oben schieben
Standhaltungen	1. Tiefe Vorbeuge - Stelle dir vor dein Becken wäre eine Schale voller Wasser, das du nach vorne auskippst. 2. Krieger II 3. Gegrätschte Vorbeuge 4. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Schlafende Taube - Erlaube deiner Gesässmuskulatur hier weich zu werden.
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank - mit Gelassenheit
Leistendehnung	Eidechse - Denke mit jeder AA "Gelassenheit", erlaube dir in der Anstrengung weich zu bleiben.
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	1. Schulterbrücke - Gesäss entspannen 2. Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Krokodil 2. Schildkröte - Modifikation: Gefaltete Decke 3. Pashimottanasana - Modifikation: Gefaltete Decke 4. Rückenlage, Knie zur Brust / kreisen
Schlussentspannung	<p style="text-align: center;">Shavasana: Progressive Muskelentspannung</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper und im Geist an gelassen zu sein? Was kannst du dafür tun, im Alltag gelassen zu bleiben?</p> <p style="text-align: center;">1x Om</p>

# AKZEPTANZ

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Akzeptanz verbinden. 1x Om</p> <p>Man muss nicht alles bedingungslos akzeptieren. Aber es gibt Situationen in denen es die einzige sinnvolle Reaktion ist. Wenn ich wegfahren will und der Zug fällt aus, kann ich entweder in den Boden stampfen und die ganze Welt verfluchen, oder ich kann es akzeptieren, dass es jetzt nicht so läuft wie gewünscht. Wenn ich akzeptiere, kann ich mich entspannen und bin in der Lage mich anzupassen. Wieder nachhause zu gehen oder eine alternative zu suchen.</p> <p>Stelle dir mal das Element Erde vor. Wenn die Erde ganz locker ist und man Wasser darauf giesst, versickert das Wasser oder spült die Erde weg. Ist hingegen die Erde schön dicht, dann entsteht eine Pfütze oder ein Bach. Das Wasser akzeptiert bedingungslos die Gegebenheiten und reagiert auf das was ist.</p> <p>Wenn wir das auf körperlicher Ebene betrachten, können wir uns die Beine als Erde und das Becken als Wasser vorstellen. Wenn die Muskeln in den Beinen sich verdichten / zusammenziehen und wenn du die Oberschenkel nach hinten, oben schiebst, entsteht eine stabile Basis auf welcher sich das Wasser / das Becken niederlassen kann und sich die Sitzbeinknochen weiten. Dies führt dazu, dass wir sicher praktizieren und nichts überdehnen. Das hat aber auch zur Folge, dass der Bewegungsspielraum etwas eingeschränkt wird. Wie das Flussbett, das dem Wasser «Führung» gibt.</p> <p>Wir machen also in dieser Praxis die Beine fest indem wir mir den Muskeln die Knochen umarmen und schaffen auf dieser stabilen Grundlage weite und Entspannung im Becken. Immer mit einem gewissen Gefühl der Akzeptanz für die Begebenheiten.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Dynamischr Krieger II 3. 3-Beiniger Hund, Oberschenkel in Becken kreisen 4. Dynamische Ninja-Pose
Sonnenrguss	Alignment, 3x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	1. Goddess Pose 2. Verdrehter Ausfallschritt - Beine stark, hinterer Oberschenkel zieht nach oben. So, dass ich mich drauf setzten könnte und es würde halten. 3. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Malasana - Drücke Arme und Beine in einander um das Becken noch ein Stück mehr aufzurichten.
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank
Leistendehnung	Verdrehte Leistendehnung - Kontrastieren
Schulterdehnung	Kleiner Hund mit Hüftöffnung
Rückbeugen	Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz - Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 2. Turbotaupe - Demo - Auch wenn es sich jetzt gerade sehr unbequem anfühlt, weisst Du, dass es vorübergehen wird. Das hilft dir die Tatsache zu akzeptieren, dass Du jetzt hier noch 5 Atemzüge nimmst. 3. Liegende Bein Streckung 4. Krokodil 5. Knie zur Brust
Schlussentspannung	<p>Shavasana: Die Haut / Körperform spüren und hinein entspannen.</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an wenn du wirklich aus vollem Herzen akzeptierst? 1x Om</p>

## AKZEPTANZ INTEGRATION

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Akzeptanz verbinden.                  Quadratatmung im Schmetterlingssitz                  1x Om</p> <p>Heute wollen wir das Gelernte aus der letzten Stunde integrieren. Lass uns ganz bewusst im Hier und Jetzt praktizieren. Mit einem Gefühl der Akzeptanz, für das was im Moment ist und was für dich heute möglich ist. Versuche mit dem Fokus auf deiner Matte, ganz bei dir zu bleiben und lasse dich nicht ablenken, durch das was die Menschen neben dir machen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften kreisen 2. Dynamischer Krieger II 3. 3-Beiniger Hund, Oberschenkel in Becken kreisen 4. Dynamische Ninja-Pose
Sonnenruss	Alignment, 4x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	1. Goddess Pose 2. Verdrehter Ausfallschritt - Beine stark, hinterer Oberschenkel zieht nach oben. 3. Shivas Tanz
Einfache Hüftöffner	Malasana - Drücke Arme und Beine in einander um das Becken noch ein Stück mehr aufzurichten.
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank
Leistendehnung	Verdrehte Leistendehnung
Schulterdehnung	Kleiner Hund mit Hüftöffnung
Rückbeugen	Halber Frosch, Arme in Sphinx-Haltung
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz - Modifikation: auf gefaltete Decke setzen 2. Turbotaube - Spüre die Dehnung und die Kraft die du hier aufwenden musst. Akzeptiere die Tatsache, dass Du jetzt hier noch 5 Atemzüge nimmst. 3. Liegende Bein Streckung 4. Krokodil 5. Knie zur Brust
Schlussentspannung	<p style="text-align: center;">Shavasana: Die Haut / Körperform spüren und hinein entspannen.</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an wenn du wirklich aus vollem Herzen akzeptierst?                  1x Om</p>

# FLEXIBILITÄT

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Flexibilität verbinden. 1x Om</p> <p>«Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht.» Dieses Sprichwort hat für mich ganz viel mit Verbissenheit und Steifheit zu tun. Flexibilität heisst für mich hingegen auf unerwartete Situationen reagieren zu können. Im Notfall sich anzupassen, sich zurückzunehmen oder seine ganze Kraft einzusetzen, wenn es gefordert ist. Wer Flexibel ist, verschafft sich Bewegungsspielraum. Dabei kann es ganz oft passieren, dass man tolle Dinge entdeckt oder lernt, die man in seinem engen, goldenen Käfig niemals erreicht hätte.</p> <p>Das Becken und die Hüften gehören mitunter den Beweglichsten Bereichen in unserem Körper an. Das Becken lässt sich nach vorne und hinten kippen, sogar die rechte und linke Becken Seite lassen sich durch die Schambeinfuge und das Iliosakralgelenk unabhängig voneinander bewegen (bedingt). (Dies dient hauptsächlich der Abfederung beim Gehen, dass es keine Schläge auf die Wirbelsäule gibt.) Wenn wir hier jedoch verspannt sind, kann das Becken die Schläge nicht mehr reibungslos abfedern.</p> <p>Ausserdem hat der Oberschenkelkopf als Kugelgelenk einen fast rundum Spielraum und lässt sich auch nach aussen und innen rotieren.</p> <p>Aus dem Becken (Kreuzbein) erstreckt sich dann die Lendenwirbelsäule welche auch in alle Richtungen bewegt und sogar in sich gedreht werden kann. Wenn wir jetzt in diesem Bereich bewusst die Oberschenkel nach aussen rotieren, die Sitbeinknochen weiten und den unteren Rücken nach vorne schieben, erhöhen wir unsere Flexibilität und schaffen einen noch grösseren Bewegungsspielraum. Dies üben wir nun ganz bewusst in Hüftöffnenden Haltungen.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Nach unten schauender Hund – Labrador 3. Dynamische Goddess Pose 4. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen
Sonnenrguss	Alignment, 3x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	1. Tadasana – Kontrastieren Beckenkipung 2. Krieger II – Vorderes Knie bewusst mehr nach aussen schieben. 3. Gegrätschte Vorbeuge 4. Verdrehter Ausfallschritt – Knie und Ellenbogen gegeneinander drücken.
Einfache Hüftöffner	Turbotaube
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank – Beckenkipung Demo, Kontrastieren um Länge im Rücken zu spüren.
Leistendehnung	Tiefer Ausfallschritt mit Hüftöffnung
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	Aufgerichtete Taube
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Dresitz – Modifikation: Auf gefaltete Decke sitzen 2. Feuerholz – Demo + Variationen – Wir kommen nicht alle mit dem gleichen Grad an Flexibilität zur Welt. Und doch kann ein gewisses Mass unser Leben erheblich erleichtern. Auf Körperlicher und Mentaler Ebene. Dahin zu kommen kann anstrengend sein. Lasse hier die unnötige Spannung los, atme tief und voll und lasse dir Zeit deine Flexibilität zu steigern. 3. Liegende Beinstreckung 4. Krokodil 5. Knie zur Brust
Schlussentspannung	<p style="text-align: center;">Shavasana: Beginnend im Solarplexus spüren und gelbes Licht visualisieren. Auf ganzen Körper ausweiten lassen und Spannung loslassen.</p> <p style="text-align: center;">Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an flexibel zu sein? 1x Om</p>

## FLEXIBILITÄT INTEGRATION

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Flexibilität verbinden.</p> <p>Mantra: Jaya mata Kali, Jaya mata Durga - Balance aus Kali, der reissenden zerstörerischen Feuer-Kraft und Durga der weichen und Liebevollen Wasser-Kraft. Um Flexibel zu bleiben brauchen wir beides und die Bewusstheit wann wir von welcher Kraft, wie viel brauchen.</p> <p>Heute wollen wir das gelernte aus der letzten Stunde Integrieren. Lasst uns ganz bewusst im hier und jetzt praktizieren. Mit einem Gefühl der Flexibilität im Körper, wie auch im Geist. Versuche mit dem Fokus auf deiner Matte, ganz bei dir zu bleiben und lasse dich nicht ablenken, durch das was die Menschen neben dir machen.</p>
Mobilisierungen	<p>1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Sitzender Schmetterling, Knie auf und ab bewegen 3. Nach unten schauender Hund - Labrador 4. Dynamische Goddess Pose 5. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen</p>
Sonnenrguss	Alignment, 4x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	<p>1. Tadasana - Kontrastieren Beckenkipfung 2. Krieger II - Vorderes Knie bewusst mehr nach aussen schieben. 3. Gegrätschte Vorbeuge 4. Verdrehter Ausfallschritt - Knie und Ellenbogen gegeneinander drücken.</p>
Einfache Hüftöffner	Turbotaube
Armbalancen	-
Bauchübung	Plank - Beckenkipfung Demo, Kontrastieren um Länge im Rücken zu spüren.
Leistendehnung	Tiefer Ausfallschritt mit Hüftöffnung
Schulterdehnung	-
Rückbeugen	Aufgerichtete Taube
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	<p>1. Dresitz Modifikation: Auf gefaltete Decke sitzen 2. Feuerholz - Lasse deine Knie entspannt nach aussen sinken, während du den unteren Rücken mit Länge nach vorne schiebst. Nutze den ganzen Bewegungsspielraum und atme tief bis ins Becken hinunter. Du machst bewusst die Feuerkraft, indem du dich in etwas unbequemes hineingibst und gleichst es mit der Wasserkraft aus, indem du dich entspannt in die Haltung sinken lässt. 3. Liegende Bein Streckung 4. Krokodil 5. Knie zur Brust</p>
Schlussentspannung	<p>Shavasana: Beginnend im Solarplexus spüren und gelbes Licht visualisieren. Auf ganzen Körper ausweiten lassen und Spannung loslassen.</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich in deinem Körper an flexibel zu sein? 1x Om</p>

# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Mit dem Gefühl der Anpassungsfähigkeit verbinden. 1x Om</p> <p>Als Sängerin liebe es auf der Bühne zu zeigen was ich kann. Ich öffne mein Herz und nehme mit diesem Gefühl den ganzen Raum ein. Dabei ist es aber wichtig entspannt zu bleiben und ein Gefühl der Gelassenheit zu wahren, damit ich nicht wie ein Fähnchen im Wind davon «flattere».</p> <p>Die Luft sowie das Wasser sind die zwei anpassungsfähigsten Elemente. Das Wasser passt sich jedem Untergrund an und geht mit der Schwerkraft nach unten. Die Luft dehnt sich nach oben aus in jede Ritze und füllt jeden noch so kleinen Raum aus. Sich ausdehnen heisst Raum einnehmen der einem zusteht.</p> <p>Wenn du deine Leisten zurücknimmst und dadurch die natürliche Beckenkipfung entsteht, schaffst du Platz in deiner Lendenwirbelsäule für die natürliche Lordose. Dadurch kann sich deine Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form aufrichten (Kyphose in Brustwirbelsäule und Lordose in Nackenwirbelsäule), du kannst deinen Herzraum weiten und dich im Raum ausdehnen. Also lass uns die Weite die wir in den letzten Einheiten in unserem Becken geschaffen haben nutzen um jetzt in der Wirbelsäule und bis in die Fingerspitzen weit zu werden.</p>
Mobilisierungen	1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Ausfallschritt, Armeabwechslungsweise über Seite heben 3. Dynamische Goddess Pose 4. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen
Sonnenrguss	Alignment mit Held 3x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	1. Krieger II 2. Trikonasana - Modifikation: mit Block 3. Baum - Dehne dich aus und strahle.
Einfache Hüftöffner	Malasana mit ausgestrecktem Arm zur Decke
Armbalancen	-
Bauchübung	Boot mit aufgestellten Füßen und viel Weite im Herzen - Demo + Kontrastieren - Lasse die Füße am Boden um dich zu stabilisieren, damit du im Oberkörper noch weiter werden kannst.
Leistendehnung	Anjaneyasana mit hinterem Fuss greifen für Herzöffnung
Schulterdehnung	Kleiner Hund mit Hüftöffnung
Rückbeugen	Taube mit ausgestreckten Armen - Lasse dein Becken sinken und weite dich nach oben. Dehne dich aus und lächle.
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz - Modifikation: Auf gefaltete Decke sitzen 2. Schildkröte 3. Liegende Bein Streckung 4. Knie zur Brust
Schlussentspannung	<p>Shavasana: Körperrückseite auf Boden spüren, schwer sinken lassen. Bildlich: Bergsee, still und völlig regungslos liegst du da, und verweilst in dem Gefühl von Klarheit und innerem Frieden noch für eine Weile.</p> <p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. jetziger Zustand wahrnehmen. Wie fühlt es sich für dich an dich auszudehnen? Den Platz einzunehmen der dir zusteht? Schenke dir noch einmal dein schönstes Lächeln. 1x Om</p>

# INNERER FRIEDEN

Ankommen + Einleitung	<p>Erhöhter, gekreuzter Sitz auf Kissen/Block, Knie zum Boden, WS aufgerichtet, entspannte Schultern. Ankommen, Körper spüren, Atem und Gedanken wahrnehmen. Wir sind jetzt an der Letzten Stunde dieses Kurses angekommen. Spüre in dein Becken, deine Hüfte und den unteren Rücken. Hat sich in deiner Wahrnehmung in diesem Bereich etwas verändert bis hier hin?</p> <p>Lasse die Reise durch dein Becken noch einmal Revue passieren: Genügsamkeit, Gelassenheit, Akzeptanz, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Ich lade dich ein, heute in dieser Praxis in Stille und verbunden mit diesen Qualitäten zu üben und dich mit einem Gefühl von innerem Frieden zu verbinden. Sanft und weich wie das Wasser und voller Genuss wirst du durch die Asanas gleiten, die dir inzwischen so vertraut sind. Schenke dir selber jetzt ein Lächeln und freue dich darüber wie weit du es schon geschafft hast.</p> <p>Wir Tönen zum Beginn ein gemeinsames Om.</p>
Mobilisierungen	<p>1. in Rückenlage Knie greifen und OS in Hüften Kreisen 2. Sitzender Schmetterling, Knie auf und ab bewegen 3. Ausfallschritt, Armeabwechslungsweise über Seite heben 4. Dynamische Goddess Pose 5. Dreibeiniger Hund, Knie kreisen</p>
Sonnenrguss	Alignment mit Held 3x pro Seite
Einfache Armstützhaltung	-
Standhaltungen	1. Krieger II 2. Trikonasana - Modifikation: mit Block 3. Baum - Dehne dich aus und strahle.
Einfache Hüftöffner	Malasana mit ausgestrecktem Arm zur Decke
Armbalancen	-
Bauchübung	Boot mit aufgestellten Füßen und viel Weite im Herzen - Lasse die Füße am Boden um dich zu stabilisieren, damit du dich im Oberkörper noch mehr öffnen kannst.
Leistendehnung	Anjaneyasana mit hinterem Fuss greifen für Herzöffnung
Schulterdehnung	Kleiner Hund mit Hüftöffnung
Rückbeugen	Taube mit ausgestreckten Armen - Lasse dein Becken zum Boden sinken, wie das Wasser, das sich im Flussbett ausdehnt. Gleichzeitig weite dich bis in die Fingerspitzen, so als wolltest du wie die Luft den ganzen Rum einnehmen. Und lächle dabei.
Drehung, Vorbeugen, Hüftöffner	1. Drehsitz - Modifikation: Auf gefaltete Decke sitzen 2. Schildkröte 3. Liegende Bein Streckung 4. Knie zur Brust
Schlussentspannung	<p>Shavasana: Körperrückseite auf Boden spüren, schwer sinken lassen. Bildlich: Bergsee, still und völlig regungslos liegst du da, und verweilst in dem Gefühl von Klarheit und innerem Frieden noch für eine Weile.</p> <p>Abschlussmeditation</p>

# ABSCHLUSS

Eine kleine Meditation zum Abschluss dieser Reise durch dein Becken:

Setze dich aufrecht hin, gerne erhöht auf einem Kissen oder Block. Schliesse deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden. Richte deine Wirbelsäule auf, schiebe die Kopfkronen zur Decke. Entspanne dein Gesäss, deine Oberschenkel, deine Schultern, Nacken und Kiefer. Überlasse den Atem sich selbst und nimm wahr, wie dieser ein- und ausströmt.

Spüre jetzt noch einmal bewusst in dein Becken, deine Hüfte und den unteren Rücken hinein. Nimm die Transformation wahr die in den letzten Wochen geschehen ist. Vielleicht spürst du auch, dass sich die Art deines Sitzes verändert hat.

Verbinde dich nun mit dem Element Wasser. Wie hat sich deine Sicht auf dieses Element in den letzten Wochen verändert? Im Bezug auf deine Yogapraxis, deinen Körper? Aber auch emotional und vielleicht in deinem Alltag?

Genügsamkeit, Gelassenheit, Akzeptanz, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Spüre noch einmal in jede dieser Qualitäten hinein und verbinde dich damit. Wie hat sich deine Sicht und dein Gefühl für diese Qualitäten verändert? Genügsamkeit, Gelassenheit, Akzeptanz, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit...

Was ist es, was du aus diesem Kurs in deinen Alltag mitnehmen möchtest? Ich lade dich nun ein das zu integrieren, und dich hin und wieder daran zu erinnern.

Bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem, der immer noch ganz von alleine ein- und ausströmt. Spüre deine Körperform. Nimm den Raum um dich wahr, vielleicht auch Geräusche oder einen Duft... Und dann öffne langsam deine Augen.

Namasté



